

Low Carb & Trennkost

Extrem ausgewogen

Ernährungskonzepte - von radikal bis ausgewogen

Die ewige Jagd nach dem Wunschgewicht, die ewige Suche nach der einfachen Lösung, der immer wiederkehrende Wunsch, so viel essen zu dürfen, wie man möchte und trotzdem sein Wunschgewicht erreichen zu können. Das hat selbsternannte Diätexperten auf der ganzen Welt immer wieder zu neuen Ernährungskonzepten inspiriert. Die Ergebnisse dieser Überlegungen entbehren zum Teil jeglicher wissenschaftlichen Grundlage, sind manchmal lebensgefährlich und meistens nutzlos. Doch der Zweck heiligt die Mittel, so scheint es zumindest.

Es ist wie die Suche nach dem Stein der Weisen, der der Sage nach Blei in Gold verwandeln konnte. Möglichst einfach, möglichst ohne einschneidende Veränderungen der Lebensgewohnheiten und mit der Erlaubnis, so viel essen zu dürfen wie man möchte, das sind die Anforderungen an ein Ernährungskonzept zum Abbau von überschüssigen Fettpolstern. Um dieses Ziel zu erreichen, gehen die klugen Ratgeber oftmals seltsame Wege. Die extremsten Konzepte unterscheiden sich am Ende so massiv in ihren Maßnahmen, dass man sich fragen muss, ob sie denn überhaupt alle für Menschen gemacht sein können. Mit scheinbar naturwissenschaftlichen Begründungen postulieren die Anhänger der jeweiligen Glaubensrichtungen jedoch unermüdlich die Sinnhaftigkeit ihrer Lehren. Wir möchten an dieser Stelle ein wenig Licht in das Dunkel der verschiedenen Ernährungskonzepte bringen.

Die drei Grundnährstoffe

In der Natur kommen drei Grundnährstoffe vor, die dem Menschen und allen Tieren zur Ernährung dienen: Fette, Kohlehydrate und Eiweiße. Über der richtigen Zusammensetzung und Kombination dieser Grundnährstoffe entbrennt nun seit Generationen der Glaubenskrieg zwischen den Experten. Die einen verdammen die Fette als Kalorienbomben, die anderen verteufeln die Kohlehydrate als Dickmacher und für die dritte Fraktion sind Eiweiße, insbesondere diejenigen tierischer Herkunft, kaum besser als Gift. Was ist nun die Wahrheit? Wer hat Recht, und was ist das optimale Konzept? Um diese Frage zu beantworten, muss man zunächst einmal die verschiedenen Konzepte und ihre spezifischen Besonderheiten kennen. Beginnen wir mit dem wohl extremsten Beispiel eines Ernährungskonzeptes.

Das Low-Carb-Konzept

Low Carb bedeutet "Low Carbohydrates", auf deutsch "wenig Kohlehydrate" und bezeichnet demnach eine kohlehydratarme Ernährung. Der bekannteste Vertreter dieser Lehre ist der amerikanische Kardiologe Robert Atkins (1930-2003), dessen Ideen häufig als die "Atkins-Diät" verbreitet werden. Für die Anhänger des Low-Carb-Konzeptes sind Kohlehydrate die Wurzel allen Übels und verteufeln diese als die ausschließlichen Dickmacher. Die Mechanismen, auf die sich die Low-Carb´ler berufen, ist erstens die Insulinreaktion des Körpers auf eine kohlehydratreiche Mahlzeit und zweitens die Energiegewinnung des Körpers aus Zucker.

Das wesentliche Postulat der Anhänger der kohlehydratarmen Ernährung stellt die These auf, dass der Verzehr von Kohlehydraten den Blutzuckerspiegel ansteigen lässt. Blutzucker ist für den Körper die hauptsächliche Energiequelle. Die Low-Carb-Spezialisten ziehen aus dieser Tatsache nun die Schlussfolgerung, dass ein Körper, dem durch die Nahrung ein Aufrechterhalten seiner Energieversorgung durch Blutzucker ermöglicht wird, keine Veranlassung habe, seine Fettreserven anzugreifen. Um den Körper also dazu zu bringen, seine Fettreserven aufzulösen, muss er von seiner gewohnten Energieversorgung abgeschnitten werden. Nimmt man dem Körper nun sämtliche Kohlehydrate aus der Nahrung weg, so steht dem Körper kein Blutzucker als Energieträger mehr zur Verfügung und er muss seine Energie aus Fetten erzeugen.

Die Vergewaltigung des Stoffwechsels

Diese Umstellung der Energieversorgung findet auch tatsächlich statt. Schneidet man den Organismus von der Kohlehydratversorgung vollständig ab, so verbraucht er zunächst einmal den gesamten gespeicherten Vorrat an Glykogen, der Speicherform des Blutzuckers. Ist alles an Glykogen verbraucht, so fängt der Körper damit an, Fette zur Energiegewinnung heran zu ziehen. Fette werden im so genannten Hungerstoffwechsel oder "Ketose" zu so genannten Ketonen abgebaut, diese können als Ersatz für Glukose, also Blutzucker, verwendet werden. Diese Ketone lassen sich im Urin deutlich nachweisen und gelten für die Befürworter dieses Konzeptes als Beweis, dass sich der Körper nun im Zustand der Fettverbrennung befindet.

Die Formel, dass man den Körper nur von den Kohlehydraten abschneiden müsse, um ihn zum Wechsel auf die Verbrennung von Fett zu zwingen, ist allerdings nicht mehr, als die naiv-dogmatische Reduzierung von Stoffwechselforgängen auf einen physiologisch und naturwissenschaftlich nicht haltbaren Unfug.

Fettverbrennung alleine baut noch kein Fett ab

Richtig ist zwar, dass beim Fehlen von Kohlehydraten Fette verbrannt werden. Eine unumstößliche Tatsache ist und bleibt allerdings, dass der Körper auch davon nicht mehr verbrennt, als er benötigt. Bekommt der Körper aus der Nahrung genug Fett – so wie es bei klassischer Low-Carb-Ernährung, die sehr fetthaltig ist, der Fall ist, greift er auch im Zustand der Ketose unter keinen Umständen auf körpereigene Fettreserven zurück. Das physikalische Grundgesetz der Thermodynamik kann auch durch derartige Diätkonstrukte nicht außer Kraft gesetzt werden. Wird mehr Nahrungsenergie – in welcher Form auch immer – zugeführt, als verbraucht, so wird der Überschuss in Depots gespeichert. Der häufig zu beobachtende Gewichtsverlust zu Beginn einer Low-Carb-Diät ist lediglich auf den Verlust von Wasser zurück zu führen, der mit dem Verbrauch der Glykogenreserven einhergeht. Glykogen hat eine hohe Bindungskapazität für Wasser, verbraucht man das Glykogen, so verliert man auch das gebundene Wasser und damit auch Gewicht.

Die gefährlichen Nebenwirkungen einer solchen Extremernährung sind damit noch gar nicht erwähnt. Die Ketone, die als Abbauprodukte von Fetten zum Energiestoffwechsel herangezogen werden können, säuern das Blut an. Zur Abpufferung dieser lebensgefährlichen Verschiebung des pH-Wertes muss der Körper basische Mineralien verwenden. Werden über die Nahrung zu wenig dieser Stoffe zugeführt, werden die Ketone über das in Knochen und Zähnen eingelagerte Kalzium abgepuffert. Reichen die Puffersysteme des Körpers nicht aus oder wird im Rahmen dieser Ernährung zu wenig Wasser getrunken, besteht das Risiko einer so genannten Ketoazidose, die zu Koma und Tod führen kann, sofern nicht sofortige ärztliche Rettungsmaßnahmen eingeleitet werden.

Ketarier stinken

Die nicht zu vermeidende Nebenwirkung der Ketose ist der sich entwickelnde üble Körper- und Mundgeruch. Tatsächlich entledigt sich der Körper der anfallenden Ketone über die Mundschleimhaut. Stoffe wie z.B. das scharf riechende Aceton werden "abgeatmet". Wer also dem ketogenen Ernährungsplan folgt, muss schlecht riechen. Die Ketonkörper, die nicht aus dem Mund entweichen, kreisen im Blut, bis sie über die Nieren entsorgt werden. Auch das ist nicht ohne Folgen, da dies die Harnstoffmenge im Blut erhöhen kann. Wird Harnstoff in Geweben und Gelenken abgelagert, wird es gefährlich. Die Kristalle führen zu einer extrem schmerzhaften Entzündung der Gelenke – einem akuten Gichtanfall.

Die Trennkost-Idee

Wenn man eine Hitparade der Ernährungsformen aufstellen würde, wäre die Trennkost wohl so etwas wie ein Evergreen, der alle Jahre wieder in die Charts kommt. Über kaum eine Ernährungsform sind so viele Bücher geschrieben worden wie über die Trennkost. "Die" Trennkost gibt es allerdings nicht. Im Laufe der Zeit haben sich unzählige Varianten herausgebildet, so dass man eigentlich jede einzelne betrachten müsste, um eine Einschätzung über ihren Wert zu geben. Dennoch soll hier versucht werden, eine Einschätzung vorzunehmen.

Trennkost ist eine Ernährungsform, bei der eiweißhaltige und kohlenhydrathaltige Lebensmittel nicht gleichzeitig bei einer Mahlzeit gegessen werden sollen. Es handelt sich um eine Diät, die von vielen als Methode zur Gewichtsreduktion angesehen wird. Nach der "Trennkostlehre" darf generell fast alles gegessen werden, nur wenige Lebensmittel werden ausgenommen, z.B. Hülsenfrüchte. Es werden weder Mengen noch Kalorien gezählt.

Entwickelt wurde das Prinzip der Trennkost von Dr. William Howard Hay (1866–1940), einem New Yorker Arzt, im Jahr 1907. Er ging davon aus, dass die Ursache aller Zivilisationskrankheiten in einer Übersäuerung des Körpers liege, die

vor allem durch die gemeinsame Aufnahme von Eiweiß und Kohlenhydraten hervorgerufen würde. Hay postulierte, der Mensch könne beide Nährstoffe nicht gleichzeitig verdauen. Als Beweis für die Notwendigkeit der Trennung von Kohlenhydraten und Eiweiß führt er die Hülsenfrüchte an, die aus seiner Sicht kein geeignetes Lebensmittel darstellen, weil sie bedingt durch ihren hohen Eiweiß- und Kohlenhydratgehalt so schwer verdaulich seien.

Allerdings trifft dies auch auf eine Reihe anderer Nahrungsmittel zu, die die Trennkost dennoch zulässt. Die der Trennkost zugrunde liegenden Theorien sind medizinisch mittlerweile widerlegt. Der Hauptort der Stärkeverdauung liegt nicht, wie behauptet, in der Mundhöhle, sondern im Dünndarm. Die Einteilung der Lebensmittel durch Hay nach ihrem vorwiegenden Nährstoff Kohlenhydrat oder Eiweiß ist unklar. So wird der Grünkohl als konzentrisches Kohlenhydrat bezeichnet, obwohl er praktisch gleiche Anteile an Kohlenhydraten und Eiweiß aufweist. Quark zählt bspw. zu den neutralen Lebensmitteln, obwohl er einen hohen Eiweißanteil aufweist.

Kohlehydrate plus Eiweiß ist natürlich

Die Unvereinbarkeit von Kohlenhydrat- und Eiweißverdauung besteht nicht. Sie ist auch nicht unnatürlich. Das einzige Lebensmittel, von dem man mit Sicherheit sagen kann, dass es für die menschliche Ernährung vorgesehen ist, ist die Muttermilch, und diese enthält beides. Wäre dies unnatürlich, hätte die Natur schon längst eine bessere Alternative gefunden. Die Trennung von Kohlenhydraten und Eiweiß verhindert die optimale Ergänzung von pflanzlichen und tierischen Eiweißträgern. So ergeben z.B. gerade Kombinationen aus Eiern mit Kartoffeln eine hohe biologische Wertigkeit des Eiweißes.

Trennkost-Befürworter argumentieren, dass durch die Trennkost die Gesundheit verbessert werden könne. Es wird von einer möglichen Gewichtsabnahme, Verbesserung des Stuhlgangs sowie Verschwinden oder Linderung von Darm- und Magenproblemen berichtet. Tatsächlich geht mit der Einhaltung der Trennkostprinzipien aber eine Umstellung der Ernährung auf Vollwertkost einher. Pflanzliche, Basen bildende Lebensmittel nehmen 80% der Nahrungszufuhr ein, lediglich 20% Eiweißquellen, nur teilweise tierischer Herkunft, werden zugeführt. Die Bevorzugung pflanzlicher Nahrung führt automatisch zu einer Verbesserung der Säure-Basen-Bilanz, verbessert die Verdauung und enthält weniger Kalorien. Damit ist ein großer Teil der gesundheitsfördernden Wirkungen einer Trennkosternährung zu erklären.

Ausgewogen und natürlich bringt den Erfolg

Das beste Ergebnis beim Versuch, sein Wunschgewicht zu erhalten und die gesündeste Form sich zu ernähren, ist eine ausgewogene und möglichst naturnahe Kost. Bei allen Überlegungen zu Ernährungskonzepten muss die grundsätzliche Funktionsweise des Körpers und seine durch die Evolution bedingten Mechanismen berücksichtigt werden. "Low Carb" als evolutionsgerechte Ernährung zu deklarieren, ist Unsinn. Früchte, Wurzeln und Körner sind seit Anbeginn des menschlichen Lebens Bestandteil der Ernährung. Der Versuch, den Urmenschen als Fleischfresser hinzustellen, der sich ausschließlich von Mammuts ernährt haben soll, ist schon allein anatomisch nicht haltbar. Der Verdauungstrakt eines Fleischfressers, z.B. einer Katze, eines Hundes oder eines Wolfes, unterscheidet sich grundsätzlich hinsichtlich der darin enthaltenen Verdauungsenzyme und seines inneren Aufbaus von dem eines Menschen.

Auch eine Trennung der Aufnahme von Kohlehydraten und Eiweiß ist weder physiologisch noch evolutionsmäßig zu begründen, am Beispiel der Muttermilch lässt sich dieses Konzept als unnötig entlarven.

Die natürliche Ernährung eines Menschen bedient sich aller drei Nährstoffgruppen, wobei pflanzliche Kost den Großteil der Nahrungsmenge ausmacht und tierische Eiweiße einen gewissen Teil zur Ernährung beitragen können. Der Verzicht auf tierisches Eiweiß stellt für den Körper langfristig kein Problem dar, sofern sich pflanzliche Quellen für bestimmte Vitamine und z.B. Eisen finden lassen. Dies entspricht auch dem Bild des Urmenschen, der bei ausbleibendem Jagderfolg ohne gesundheitliche Nachteile weiterleben konnte. Fleisch ist dennoch eine nahrhafte Quelle für hochwertiges Protein, diverse Vitamine und Spurenelemente. Man kann darauf verzichten, muss aber nicht. Die säurebildenden Eigenschaften von tierischem Eiweiß konnten unsere Vorfahren durch den reichhaltigen Konsum von pflanzlicher Rohkost spielend ausgleichen, und dasselbe sollten auch wir tun.

Verzichten Sie auf Fertigprodukte, Würzmischungen, Konserven und dergleichen. Je höher der industrielle Verarbeitungsgrad, desto ungesünder und fetter wird man davon. Möglichst viel Obst und Gemüse, möglichst viel davon roh und auf jeden Fall aus kontrolliert biologischem Anbau, gelegentlich ein feiner Fisch oder ein saftiges Stück Fleisch, auch dies aus artgerechter biologischer Haltung, damit fährt man gesund und genussvoll. In den nächsten Ausgaben werden wir auf diesen Themenkreis noch intensiver eingehen. Und bis dahin: Guten Appetit und bleiben Sie gesund!

